

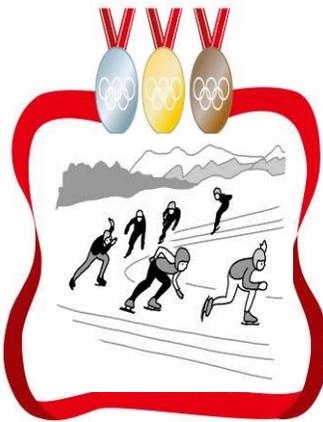


平成30年2月27日（火）発行
佐世保市立黒島小・中学校 保健室
(第42号)

長崎に近い韓国で開催された平昌オリンピックでは、多くの日本選手が活躍していましたね。

私も、高校時代は陸上部に入り、毎日練習することでタイムも伸び、何事も毎日の積み重ねと最後まで諦めないことの大切さを、部活を通して学ぶことができました。

みなさんも、何事も目標を持って、最後まで諦めずに取り組み、達成感や悔しい思いなど多くの経験を通して、心身ともにたくましく成長して欲しいと思います。



まだまだインフルエンザが流行しています。

2月23日現在、インフルエンザ罹患児童生徒数は、長崎県内1411人、佐世保市内263人と少しずつ減ってはいますが、まだまだ流行中です。

こまめに“手洗い・うがい”をして、“早ね・早おき・朝ごはん”規則正しい生活で体調を整えるようにしましょう。

体調が悪いときは、早めにお家の人に相談をして、医療機関で詳しく診てもらいましょう。

おうちの方へ

インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目	
発症後2日目に解熱した場合				解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日を経過していないため登校できない			
出席停止期間	→								
発症後4日目に解熱した場合					解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能	
出席停止期間	→								

3月1日（木）小学生の身体測定・視力検査をします。

今年度最後の身体測定・視力検査となります。

※体そう服・メガネを忘れずに！



“あいうべ体操”で体質改善！！

2月17日の佐世保市歯科保健研修会で、全国的に活動されている、みらいクリニック院長 今井一彰先生による“あいうべ体操”について講演がありました。

“あいうべ体操”を1日30回続けることで、口呼吸から鼻呼吸になり、鼻炎や花粉症などのアレルギー症状や、インフルエンザや喘息などの呼吸器の病気の症状の改善につながるそうです。

ぜひお家でも家族と一緒に“あいうべ体操”をして、体質改善にチャレンジしてみてください！！



「あー」と口を大きく開く

普段より大きめに

あトピーなどアレルギーの病気（鼻炎・花粉症）



「いー」と口を大きく横に広げる

首の筋が張るくらいしっかりと

インフルエンザなど呼吸の病気（喘息・気管支炎）



「うー」と口を強く前に突き出す

しっかりと前に突き出します

うつ病などの心の病気（パニック・倦怠感）



「べー」と下を突き出して下に伸ばす

あごの先をなめるように

べんぴなどのお腹の病気（慢性腸炎・食道炎）

1日30回、きらきら星のうたに合わせてゆっくりと行う